

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.17.08 Теория и методика обучения лыжному спорту  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Освоение технологии профессиональной деятельности специалистов в области лыжного подготовки для педагогической, проектной, исследовательской, культурно-просветительской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях на предприятиях различной формы собственности, сборных команд различного уровня.

Задачи изучения дисциплины:

освоение научно-теоретических и организационно-методических основ указанных видов спорта в различных звеньях системы физического воспитания;  
освоение техники выполнения базовых элементов;  
изучение методики обучения;  
ознакомление с методикой обучения в лыжном спорте;  
ознакомление с правилами судейства соревнований по данным видам спорта;  
содействие повышению уровня физической подготовленности студентов;  
содействие формированию профессионально значимых качеств личности будущих специалистов в сфере физической культуры;  
ознакомление с методической обоснованностью выбора мест занятий, их тщательная подготовка и безопасность.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Теория и методика обучения лыжному спорту» относится к дисциплинам модуля «базовых видов физкультурно-спортивной деятельности». Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины «Теория и методика обучения лыжному спорту» необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре на ОФО.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 8	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
Лекционные (ЛК)	18	18

Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	18	18
Самостоятельная работа студентов (СРС)	72	72
Форма промежуточной аттестации в семестре	Дифференцированный зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-7	<p>УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной</p>	<p>Знать: правила безопасности при проведении занятий по лыжному спорту; методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами лыжного спорта; основы планирования и проведения занятий по лыжному спорту; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации спортивного инвентаря для лыжного спорта.</p> <p>Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по лыжному спорту; проводить занятия по лыжному спорту; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p>

деятельности и видов спорта; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений,

соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Владеть: планирования и проведения занятий по обучению технике в лыжном спорте; владения техникой основных двигательных действий в лыжном спорте на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

	<p>развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов двигательной деятельности и видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	
<p>ОПК-1</p>	<p>ОПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;</li> <li>- основы техники двигательных действий и методики их обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- особенности и методики развития физических качеств и двигательных способностей средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий средствами базовых видов физкультурно-спортивной</li> </ul>	<p>Знать: историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре и спорте, и адаптивной физической культуре;</p> <p>терминологию лыжного спорта;</p> <p>средства и методы лыжного спорта и возможности их применения в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;</p> <p>основы техники двигательных действий и методики их обучения в лыжном спорте;</p> <p>основы техники двигательных действий и методики их обучения в лыжном спорте;</p> <p>особенности и методики развития физических качеств и двигательных способностей средствами лыжного спорта;</p> <p>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжным спортом;</p> <p>методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий средствами лыжного спорта.</p> <p>Уметь: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту; использовать методы, средства и методические приемы при</p>

	<p>деятельности.</p>	<p>проведении занятий по лыжному спорту;  использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;  распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства лыжного спорта;  использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой с использованием средств лыжного спорта;  определять ошибки в технике, причины их возникновения, подбирать приемы и средства для их устранения;  проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность;</p> <p>Владеть: - владения техникой двигательных действий в лыжном спорте;  - проведения урока адаптивной физической культуре по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств лыжного спорта;  - составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в лыжном спорте;  - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта.</p>
ОПК-2	ОПК-2.1. Знает:	Знать: ОПК-2.1. Знает:

- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;

- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**ОПК-2.2. Умеет:**

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;

- определять общие и конкретные

- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;

- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**ОПК-2.2. Умеет:**

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;

- определять общие и конкретные

цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры;

- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- применения методик оценки физического развития и

цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры;

- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- применения методик оценки физического развития и

физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о

важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;

- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;

- выявления особенностей

физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о

важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;

- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;

- выявления особенностей

формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Уметь: ОПК-2.1. Знает:

- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;

- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с

отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.2. Умеет:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры;
- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;
- выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;
- выявлять особенности формирования знаний на занятиях

адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;

- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности

их проявления в разные возрастные периоды;

- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;

- выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Владеть: ОПК-2.1. Знает:

- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;

- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- особенности обучения технике двигательных действий и развития

физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.2. Умеет:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры;

- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- выявлять закономерности

физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о

важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>
ОПК-9	<p>ОПК-9.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность компенсации оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с</li> </ul>	<p>Знать: - развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья элементами лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья элементами лыжного спорта;</li> </ul>

отклонениями в состоянии здоровья;

- фазы компенсаторных процессов различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- психологическая и психофизиологическая составляющая компенсаторных возможностей;
- внутрисистемная и межсистемная формы компенсации;
- условия формирования компенсаторных возможностей;
- методы формирования компенсаторных процессов;
- компенсаторные процессы в преодолении отрицательных последствий нарушенных функций и нормализации развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;
- технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.

- коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- методы формирования компенсаторных процессов на занятиях лыжным спортом;

Уметь: - использовать методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;

- развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья элементами лыжного спорта;
- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья элементами лыжного спорта;
- оказывать коррекционное воздействие упражнениями с элементами лыжного спорта на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

Владеть: - использования методик оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;

- развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья элементами лыжного спорта;
- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья элементами лыжного спорта;
- оказания коррекционного воздействия упражнениями с элементами лыжного спорта на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии

ОПК-9.2. Умеет:

- использовать методы формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой;
- оказывать коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- использовать методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;
- использовать технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.

ОПК-9.3. Имеет опыт:

- использования методов формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой;
- оказания коррекционного воздействия физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- использования методик оценки

здоровья.

	<p>компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования технологий формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.</li> </ul>	
ОПК-10	<p>ОПК-10.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику адаптивной физической культуры;</li> <li>- теорию и методику спортивной тренировки;</li> <li>- теорию и организацию адаптивной физической культуры;</li> <li>- принципы адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- средства адаптивной физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>- методы адаптивной физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>- методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</li> <li>- дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или)</li> </ul>	<p>Знать: - методику использования комплексов физических упражнений на занятиях лыжным спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях лыжным спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</li> <li>- физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</li> <li>- методику проведения занятий лыжным спортом;</li> </ul> <p>Уметь: - методику использования</p>

прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- методику использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

ОПК-10.2. Умеет:

- осуществлять подбор средств адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;

- осуществлять подбор методов адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;

- применять методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- осуществлять подбор физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- дозировать и нормировать физическую нагрузку на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на

комплексов физических упражнений на занятиях лыжным спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях лыжным спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- методику проведения занятий лыжным спортом;

Владеть: - методику использования комплексов физических упражнений на занятиях лыжным спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- дозирование и нормирование

предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- использовать комплексы физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

ОПК-10.3. Имеет опыт:

- применения средств адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;

- применения методов адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей;

- проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- использования физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- правильного дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом,

физических нагрузок на занятиях лыжным спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

- методику проведения занятий лыжным спортом;

	<p>направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).</li> </ul>	
ОПК-13	<p>ОПК-13.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена</li> </ul>	<p>Знать: ОПК-13.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена</li> </ul>

веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику адаптивного физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные

веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику адаптивного физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные

предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

- целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта;
- способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте;
- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по

предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

- целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта;
- способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте;
- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по

адаптивной физической культуре;  
- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.

ОПК-13.2. Умеет:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;
- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;
- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической

адаптивной физической культуре;  
- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.

ОПК-13.2. Умеет:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;
- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;
- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической

культуре и спорту;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;
- планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей

культуре и спорту;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;
- планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей

занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-13.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;
- решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста,

занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-13.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;
- решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста,

подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;

- использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;

- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;

- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;

- планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планирования содержания тренировочных занятий по

подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;

- использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;

- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;

- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;

- планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планирования содержания тренировочных занятий по

адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Уметь: - дифференцировать обучающихся, по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин нагрузок в лыжном спорте;

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по лыжному спорту;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по лыжному спорту;
- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и

двигательных способностей в тренировочном процессе по лыжному спорту;

- планировать содержание учебных занятий по лыжному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планировать содержание тренировочных занятий по лыжному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Владеть: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- планирования занятий по лыжному спорту;

- планирования тренировочных занятий по адаптивному лыжному спорту;

- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся на занятиях лыжным спортом;

- определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по лыжному спорту;

- использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов

		<p>организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся на занятиях лыжным спортом;</li> <li>- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по лыжному спорту;</li> <li>- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по лыжному спорту;</li> <li>- планирования содержания учебных занятий по лыжному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;</li> <li>- планирования содержания тренировочных занятий по лыжному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.</li> </ul>
--	--	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия	СР
--------	---------------	----------------------	--------------	-------------	--------------------	----

					Л К	П З (С З)	Л Р	С
1	1.1	История лыжного спорта. Анализ техники и способам передвижений на лыжах.	Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Терминология и классификация. Основы техники лыжного спорта. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	30	6	0	10	14
2	2.1	Инвентарь и снаряжение. Общие вопросы теории и методики лыжного спорта.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом. Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	30	4	0	4	22
3	3.1	Организационно-методическая работа в сфере лыжного спорта.	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта. Методика проведения. Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.	24	4	0	2	18
4	4.1	Лыжная подготовка в различных звеньях физического воспитания.	Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Разработка учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту.	24	4	0	2	18
Итого				108	18	0	18	72

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Терминология и классификация. Основы техники лыжного спорта.	Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Организация и проведение занятий. Зачетные требования. Место лыжного спорта в системе физического воспитания страны. Единая спортивная классификация. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и прикладные задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика. Появление и первоначальное использование лыж. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта.	2
	1.1	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах	Средства и методические указания при обучении лыжным ходам: (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный – основной и стартовый варианты, одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный), способам преодоления подъемов и спусков. Анализ техники преодоления подъемов скользящим ходом, скользящим бегом, ступающим шагом с использованием хронограмм. Техника коньковых способов передвижения на лыжах: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.	4
2	2.1	Основы	Тренировка лыжника как	4

		теории и методики тренировки в лыжном спорте.	<p>многолетний специализированный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Средства тренировки. Методы тренировки. Структура годичного тренировочного цикла. Направленность тренировочных занятий в отдельные периоды и этапы подготовки для лыжников младших разрядов: задачи, средства и методы. Тренировочные нагрузки – объем, интенсивность. Методы дозирования нагрузок и контроля. Особенности тренировки лыжников – гонщиков. Особенности тренировки прыгунов с трамплина, двоеборцев, биатлонистов, горнолыжников.</p>	
3	3.1	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта. Методика проведения.	<p>Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований. Завершение соревнований.</p>	2
	3.1	Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.	<p>Влияние лыжной подготовки на организм спортсмена. Оздоровительное значение лыжных занятий. Этапы лыжной подготовки. Критерии подготовленности тренера-преподавателя в лыжном спорте для работы в ДЮСШ. Типы спортивных школ – ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ШИСП, их задачи, комплектование учебных групп, содержание работы.</p>	2
4	4.1	Учебная работа по лыжной подготовке в школе.	<p>Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы уроков. Структура урока по лыжному спорту (задачи и содержание отдельных частей урока). Дозирование нагрузки, плотность урока. Последовательность</p>	2

			<p>обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту. Учет метеорологических условий. Уроки лыжной подготовки в школе. Поурочное планирование лыжной подготовки в рабочем плане. Годовой план – график прохождения разделов программы и место лыжной подготовки в структуре учебного года. Конспект урока по лыжному спорту: основные положения, дозировка упражнений. Учет успеваемости по лыжной подготовке в школе.</p>	
	4.1	Разработка учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту.	<p>Принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту. Содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта. Форма организации занятий. Задачи и содержание раздела лыжной подготовки. Задачи и содержание лыжной подготовки. Содержание занятий, зачетные требования, учет успеваемости.</p>	2

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. История развития лыжного	<p>Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время его передвижения (внутренние,</p>	2

		<p>спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Терминология и классификация. Основы техники лыжного спорта.</p>	<p>внешние). Взаимодействие сил. Характеристика действия сил (тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления среды, инерции, центробежной) на лыжника при передвижении на лыжах на равнинных участках местности, подъемах, спусках. Фазы скользящего шага, их анализ.</p>	
	1.1	<p>Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах</p>	<p>Изучение техники способов передвижения на лыжах: Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой. Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением. Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах. Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов. Прохождение простейших трасс слалома. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах коньковыми ходами: - полуконьковый ход; - коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками); - одновременный двухшажный коньковый ход; - одновременный одношажный коньковый ход; - попеременный коньковый ход.</p>	8

2	2.1	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	Общая характеристика лыж. Назначение лыж. Элементы лыж. Качество и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжи для прыжков. Лыжи для горных видов. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий лыжными гонками. Заповедники. Комплексы. Стадионы. Базы. Станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Зимние трассы: трассы для гонок, горнолыжного спорта. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, полутвердые, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж.	2
	2.1	Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	Особенности построения тренировочных микроциклов, мезоциклов и макроциклов в лыжном спорте. Содержание методов тренировки лыжников – гонщиков, прыгунов с трамплина, двоеборцев, горнолыжников, биатлонистов.	2
3	3.1	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта. Методика проведения.	Подготовка и оборудование трасс для лыжных гонок, составление схемы и профиля дистанции. Техническая документация при проведении соревнований по лыжным гонкам. Оценка прыжков на лыжах с трамплина в соревнованиях по прыжкам и лыжному двоеборью. Определение результатов соревнований.	2
4	4.1	Учебная работа по лыжной подготовке в школе.	Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки в 1-4, 5-9, 10-11 классах: теоретические сведения, навыки и умения, воспитание физических качеств. Методика проведения уроков по лыжной подготовке.	2

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер	Содержание материалов,	Виды самостоятельной	Трудоемкость
--------	-------	------------------------	----------------------	--------------

	раздела	выносимого на самостоятельное изучение	деятельности	(в часах)
1	1.1	<p>Развитие лыжного спорта в стране. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта. Использование лыж в военных действиях в условиях гражданской войны и интервенции.</p> <p>Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО.</p> <p>Применение лыж во время Великой Отечественной войны.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы.</p> <p>Участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.</p> <p>Терминология и понятия, используемые при анализе техники передвижения на лыжах.</p> <p>Основные действия, выполняемые лыжником: отталкивание ногой, рукой (руками), скольжение на лыже, согласованность движений.</p>	<p>Техника классических ходов</p> <p>Техника коньковых ходов</p>	8
	1.1	<p>Задачи обучения.</p> <p>Реализация дидактических принципов в процессе обучения технике передвижения на лыжах.</p> <p>Методы и методические приемы обучения.</p> <p>Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание,</p>	Составление словаря	6

		<p>закрепление, и дальнейшее совершенствование. Формы организации занимающихся в ходе занятий по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий при обучении способом передвижения на лыжах. Учет подготовленности занимающихся и управление группой. Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами (пять ходов).</p>		
2	2.1	<p>Лыжные заповедники. Лыжные комплексы. Лыжные стадионы и базы. Лыжные станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Стрельбища. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Зимние трассы для гонок и горнолыжного спорта. Состояние тренированности лыжника. Утомление и восстановление. Условия, способствующие эффективности тренировочного процесса. Дозирование нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков. Планирование учебно – тренировочной работы лыжников – гонщиков.</p>	Презентация Составление плана-конспекта занятия	22
3	3.1	<p>Общие правила проведения жеребьевки в соревнованиях по лыжному спорту. Информация на местах проведения соревнований.</p>	Реферат Проведение занятий обучение лыжным ходам	18

		<p>Медицинское обслуживание соревнований. Подготовка и оборудование трамплинов. Классификация трамплинов. Подготовка и оборудование стрельбищ для соревнований по биатлону. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в группах начальной подготовки, учебно – тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Особенности комплектования учебных групп детско-юношеских спортивных школ в зависимости от вида лыжного спорта.</p>		
4	4.1	<p>Значение лыжного спорта в физическом воспитании школьников. Формы работы по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками. Учет возрастных особенностей детей, подростков и юношей при занятиях лыжным спортом. Подготовка учителя к уроку: составление документации, подготовка материальной базы, организационная работа с учащимися, индивидуальная подготовка. Подготовка конспекта по обучению способу передвижения на</p>	<p>Разработка положения соревнований Разработка программы соревнований Контрольный тест</p>	18

		<p>лыжах. Подготовка конспекта урока для определенного класса (по заданию). Массовые оздоровительные и спортивные мероприятия. Задачи и содержание занятий по лыжной подготовке.</p>	
--	--	--	--

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

##### [Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с. – (Высш. Образование).
2. Лыжный спорт: учебник / под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.: ил. -1-10.
3. Маслеников Игорь Борисович, Лыжные гонки/ Маслеников Игорь Борисович, Смирнов Георгий Алексеевич. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: физкультура и спорт, 1999. – 200 с – (Азбука спорта). – 32-00.
4. Теория обучения: учеб. Пособие / под ред. И.П. Андриади. – Москва: Академия, 2010. -336 с. – (Высшее профессиональное образование).
5. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч.1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Жданкина, Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Жданкина Елена Федоровна; Новаковский С.В. - отв. ред. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 125. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-9913-6: 46.68. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. 1. Губа Владимир Петрович. Теория и практика спортивного отбора и ранней

ориентации в виды спорта: моногр. / Губа Владимир Петрович. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0334-8: 380-05.

2. 2. Железняк Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. Пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Минбулатов Вагаб Минбулатович; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. – (Высшее проф. образование). – ISBN 978-5-7695-6404-8; 312-40.

3. 3. Зубрилов Роман Алексеевич. Стрелковая подготовка биатлонистов: моногр. / Зубрилов Роман Алексеевич. – Киев: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил. – ISBN 978-966-8708-33-6; 1327-59.

4. 4. Матвеев Лев Павлович. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Матвеев Лев Павлович. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил. – ISBN 5-278-00326-X: 5-00.

5. 5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Сов. Спорт, 2010. – 392 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-2462-8 469-75.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04908-4: 1000.00.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Поисковая система «Яндекс»	<a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) Mozilla Firefox

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения	

лабораторных занятий	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика обучения лыжному спорту» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Лабораторное занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На лабораторном занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение «Теория и методика обучения лыжному спорту», часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.